



30 Min.

Schnell & einfach



# Frühlings-Risotto

30 Min. vegi schlank



1. 3 Bundzwiebeln mit dem Grün  
Bundzwiebeln mit dem Grün in Ringe schneiden, Grün beiseite stellen.
2. 1 EL Öl  
300 g Risottoreis (z. B. Arborio)  
1 l Gemüsebouillon, heiss  
Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Reis mit den Bundzwiebeln ca. 1 Min. dünsten. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.
3. 1 Bio-Zitrone  
150 g Frischkäse mit Kräutern  
120 g Jungspinat  
wenig Pfeffer  
50 g Kresse  
Von der Zitrone Schale abreiben, Saft auspressen, mit Frischkäse, Spinat und beiseite gestelltes Bundzwiebelgrün unter den Risotto mischen, würzen. Kresse darauf verteilen.

Portion (¼): 409 kcal, F 13 g, Kh 64 g, E 9 g